fitbit flex™

ワイヤレス活動量計・睡眠計リストバンド

製品マニュアル

目次

はじめに 1

パッケージ内容 1

Flex の着用方法 1

リストバンドを選ぶ 1

留め具を外す 1

留め具を固定する 2

本体をセットする 2

リストバンドを固定するには 3

お手入れと着用のヒント 4

コンピューターでの Fitbit Flex の設定 5

Mac および PC の要件 5

コンピューターに Fitbit Connect をインストールする 5

Mac の場合 5

PC の場合 6

コンピューターに本体をリンクする 6

Mac の場合 6

PC の場合 7

コンピューターと本体のワイヤレス同期 9

スマートフォンでの Fitbit Flex の設定 10

スマートフォンの要件 10

はじめに 10

Fitbit アプリのインストール 10

iOS とのリンク 11
iOS との同期 11
強制同期 12
リアルタイムダッシュボード 12
終日同期 12
Android とのリンク 13
Android との同期 13
近距離無線通信（NFC）によるタップ同期 14
強制同期 14
バックグラウンド同期 14
Flex の使い方 15
Flex の着用方法 15
利き手および利き手でない手首への着用 15
Flex の防水性能 15
LED インジケーターライト 15
目標の記録 15
睡眠モード 16
充電 16
アップデート 16
アラーム 16
電池の寿命および残量 16
電池の寿命 16
Flex の充電 17
メモリー 17

Fitbit Flex を使ってできること 18
Flex を使って目標を設定する 18
目標達成度を確認する 19
Flex を使って睡眠を記録する 20
スマートフォンを使って睡眠を記録する 20
目覚まし（バイブ機能） 21
コンピューターを使ってアラームを設定する 21
iOS デバイスを使ってアラームを設定する 22
Android デバイスを使ってアラームを設定する 22
目覚まし（バイブ機能）を停止する 23
Fitbit.com ダッシュボード 24
ブラウザー要件 24
ダッシュボードの使い方 24
食事、運動、睡眠を記録する 24
デバイス情報 25
Fitbit.com を使って本体を管理する 25
Fitbit Flex のアップデート 26
コンピューターを使って本体をアップデートする 26
iOS デバイスを使って本体をアップデートする 26
Android デバイスを使って本体をアップデートする 27
Fitbit Flex の一般情報および仕様データ 28
センサーおよびモーター 28
サイズおよび重量 28
環境条件 28

ヘルプ 29

返品ポリシーおよび保証 29

規制および安全に関する注意事項 30

米国：連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント..... 30

カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント..... 30

EU（欧州連合）: 31

その他 31

安全に関するステートメント..... 32

安全に関する重要なお知らせ..... 33

内蔵電池に関するご注意 33

破棄とリサイクルに関する情報 33

はじめに

パッケージ内容

Flex ワイヤレス活動量計・睡眠リストバンド製品パッケージには、以下のアイテムが含まれています。

- Flex 本体
- 充電ケーブル
- USB ハードウェアキー
- リストバンド（S サイズおよび L サイズ各 1 個）

Flex 本体

充電ケーブル

USB ハードウェアキー

リストバンド

Flex の着用方法

リストバンドを選ぶ

Flex には S サイズと L サイズのリストバンドが付属しています。手首によりフィットする方をお選びください。

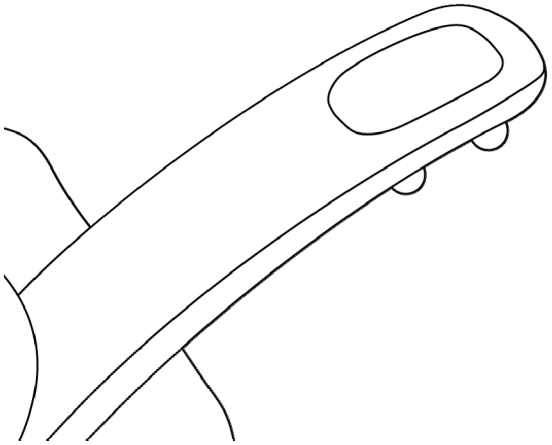
S サイズのリストバンドを選んだ場合は、L サイズのリストバンドから留め具を外して S サイズのリストバンドに付け替える必要があります。

留め具を外す

リストバンドの内側から親指で留め具を押し出し、引っ張って外します。

留め具を固定する

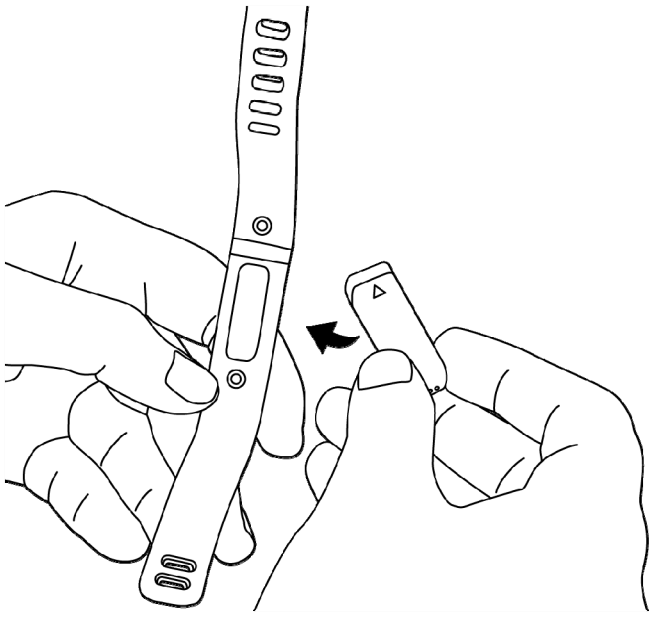
リストバンドに留め具をセットし、両手の親指で数回押さえて留め具をリストバンドにしっかりとはめ込みます。



注:リストバンド内側、留め具の 2 本の爪の間が膨らんでいる場合は、クレジットカード程度の厚みのもので押さえて平らにしてください。

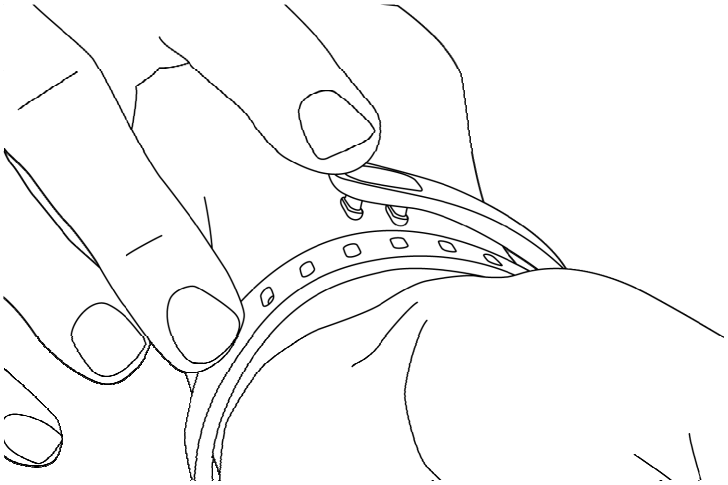
本体をセットする

グレーの矢印が付いている方を上にして、本体を手に持ちます。矢印がリストバンドの穴の方を向くように、本体の端をリストバンドにセットします。

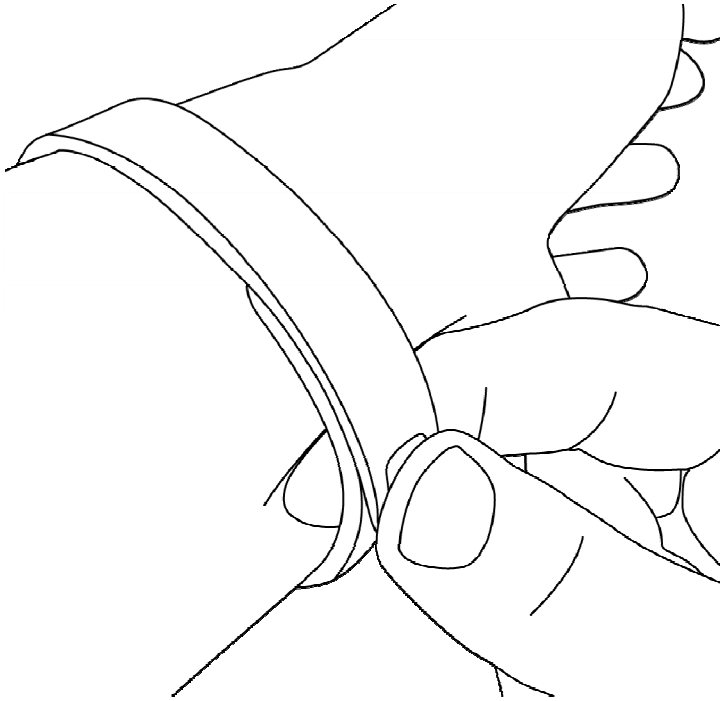


リストバンドを固定するには

1. LED ライトを手首の外側にして自分から見えるようにリストバンドを着用します。
2. リストバンドの両端を揃えて直接重なるようにし、手首に最もフィットする 2 つの穴の上で留め具を合わせます。



3. 留め具とリストバンドを親指と人差し指ではさみ、カチッと音がするまで押さえます。



Flex リストバンドをしっかりと固定するには、留め具を最後まで挿入する必要があります。

注:うまく着用できない場合は、いったん手首からリストバンドを外して留め具を固定します。留め具を最後まで挿入するとどうなるか確認してから、再度手首に着用してください。

お手入れと着用のヒント

Flex をお手入れする際には、以下のヒントを念頭に置いてください。

- Flex は定期的にクリーニングして乾かしてください(特にバンドの内側)。
- Flex は、空気が通るように緩めに着用してください。
- 手首の、Flex を着用している部分には、スキンケア製品をできるだけ使用しないでください。
- お肌がかゆくなったり、何らかの不快感がある場合は、使用を中止してください。

コンピューターでの Fitbit Flex の設定

Mac および PC の要件

ソフトウェア
Mac OS X 10.5 以上
インターネット接続

ハードウェア
USB ポート

ソフトウェア
Windows XP、Vista、7、8
インターネット接続

ハードウェア
USB ポート

コンピューターに Fitbit Connect をインストールする

Fitbit Connect とは、Flex 本体を Fitbit.com ダッシュボードに接続して同期するためのソフトウェアアプリケーションです。Fitbit.com から無料でダウンロードできます。

注：コンピューターに Fitbit Connect をインストール済みの場合でも、Flex を設定する場合は最新版をダウンロードする必要があります。

Mac の場合

1. http://www.fitbit.com/jp/setup を開きます。
2. Mac がハイライト表示されていることを確認し、Flex の下の [ここをクリックしてダウンロード] をクリックします。
3. [ダウンロード] フォルダーの .dmg ファイルをダブルクリックします。

   注：ファイルがデスクトップに表示されない場合は、Spotlight 検索機能を使って「Fitbit Connect」を探してください。

4. ダブルクリックして Fitbit Connect インストレーションパッケージを実行します。Fitbit Connect.pkg をインストールします。
5. 画面に表示される手順に従って、設定を完了します。

PC の場合

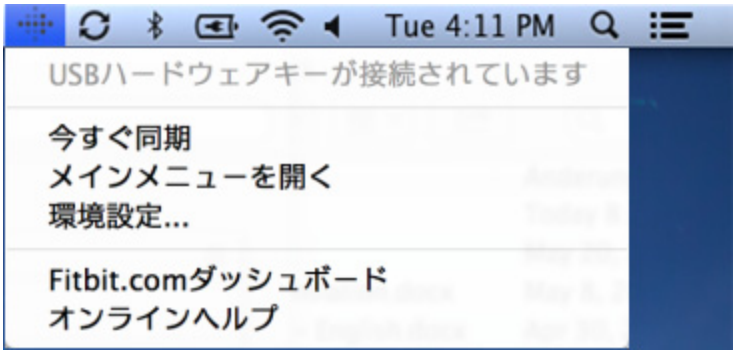
1. http://www.fitbit.com/jp/setup を開きます。
2. PC がハイライト表示されていることを確認し、Flex の下の [ここをクリックしてダウンロード] をクリックします。
3. [ダウンロード] フォルダーを開いて、Fitbit Connect_Win.exe ファイルをダブルクリックします。
4. 言語を選択し、画面に表示される手順を実行します。

コンピューターに本体をリンクする

Fitbit Connect がコンピューターにインストールされたら、Flex 本体をアカウントにリンクできます。これによりデータの同期、デバイス設定の管理、目標の設定ができるようになります。

Mac の場合

1. Mac のメニューバーで、[Fitbit Connect] アイコンをクリックし、[メインメニューを開く] を選択します。



2. メインメニューで [新しい Fitbit デバイスを設定] を選択します。
3. 以下のようにアカウントを設定します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[Fitbit を初めて使う] を選択します。
    b. 既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[すでに利用中] を選択します。

注: アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。

すでに別の Fitbit をアカウントにリンクしていて今後もその Fitbit を使い続ける場合は、[デバイスを交換しない] を選択し、別の Eメールアドレスを使って設定を続行します。

アカウントからリンク済みのデバイスを削除して Flex に交換する場合は、[デバイスを交換する] を選択します。

---

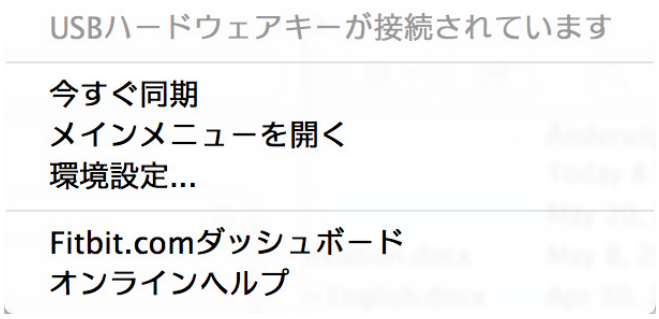
4. 個人情報を入力または確認したら、[次へ] をクリックします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit.com アカウントでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. 設定するデバイスとして [Flex] を選択します。
6. 画面に表示されるメッセージに従って、本体をリストバンドから取り外して充電を行い、お気に入りのリストバンドにセットし直してください。
7. USB ハードウェアキーをコンピューターに差し込み、[次へ] をクリックします。
8. Fitbit Connect が Flex 本体の検出を開始します。本体が検出されると LED が点滅します。本体のウィンドウを指で 2 回タップして振動させます。本体が検出されない場合は、[動作していませんか？] をクリックし、画面の指示に従って詳細なヘルプを表示します。

> 注：Flex の設定で問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles からサポートをご利用いただけます。

9. リンク完了というメッセージが表示されたら、[次へ] をクリックして続行します。
10. これで設定は完了です。[ダッシュボードに移動] をクリックした後、運動を記録して、アカウント設定を行います。

PC の場合

1. Windows で [Fitbit Connect] アイコンを右クリックし、[メインメニューを開く] を選択します。



2. メインメニューで [新しい Fitbit デバイスを設定] を選択します。

3. 以下のようにアカウントを設定します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[Fitbit を初めて使う] を選択します。
    b. 既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[すでに利用中] を選択します。

注：アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。

すでに別の Fitbit をアカウントにリンクしていて今後もその Fitbit を使い続ける場合は、[デバイスを交換しない] を選択し、別の Eメールアドレスを使って設定を続行します。

アカウントからリンク済みのデバイスを削除して Flex に交換する場合は、[デバイスを交換する] を選択します。

---

4. 個人情報を入力または確認したら、[次へ] をクリックします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit.com アカウントでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. 設定するデバイスとして [Flex] を選択します。
6. 画面に表示されるメッセージに従って、本体をリストバンドから取り外して充電を行い、お気に入りのリストバンドにセットし直してください。
7. USB ハードウェアキーを差し込んでから、[次へ] をクリックします。
8. Fitbit Connect が Flex 本体の検出を開始します。本体が検出されると LED が点滅します。本体のウィンドウを指で 2 回タップして振動させます。本体が検出されない場合は、[動作していませんか？] をクリックし、画面の指示に従って詳細なヘルプを表示します。

注：Flex の設定で問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles からサポートをご利用いただけます。

---

9. リンク完了というメッセージが表示されたら、[次へ] をクリックして続行します。
10. これで設定は完了です。[ダッシュボードに移動] をクリックした後、運動を記録して、アカウント設定を行います。

コンピューターと本体のワイヤレス同期

以下の場合に、Fitbit.com へのワイヤレス同期が自動的に行われます。

- コンピューターの電源がオンになっていて、スリープ状態ではなく、インターネットに接続されている
- USB ハードウェアキーが差し込まれている
- Fitbit Connect がインストール済みで実行中

Flex 本体がコンピューターから 6 メートル以内に近づくと、毎回同期が行われます。

コンピューターの日付と時間の表示の近くの [Fitbit Connect] アイコンをクリックすると、Flex を強制同期できます。[今すぐ同期] を選択して、強制同期を開始します。

注：Flex の同期で問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles を開いて、詳細なヘルプをご利用いただけます。

スマートフォンでの Fitbit Flex の設定

スマートフォンの要件

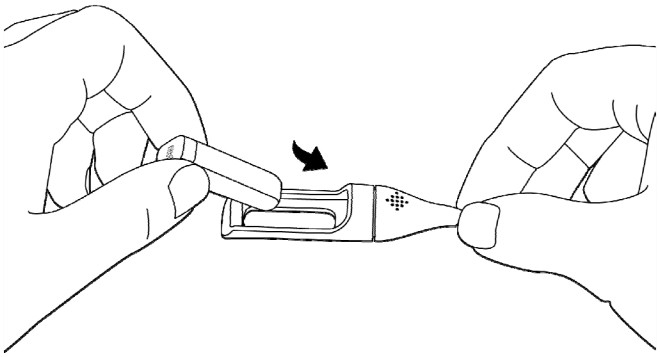
Fitbit Flex は Bluetooth 4.0 テクノロジー対応のスマートフォンから本体の設定と同期ができるようになっています。Flex に対応するスマートフォンかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

注：スマートフォンで Bluetooth による同期機能が利用できない場合でも、Fitbit アプリを使ったデータ表示や目標達成度の管理は可能ですが、本体の設定については Mac または PC を使って行う必要があります。

はじめに

スマートフォンを使った設定の前に、Flex 本体を充電しておく必要があります。

1. Flex 本体が挿入されているリストバンドから本体を取り出します。
2. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポートに差し込みます。
3. 本体を充電ケーブルにセットします。



充電中に Flex のライトが 4 個まで点灯したら、設定を開始できます。

Fitbit アプリのインストール

Fitbit アプリは iOS App Store または Google Play ストアで「Fitbit」と入力して検索することができます。すでに Fitbit アプリをインストールしている場合も、利用可能なアップデートをチェックして、最新版がインストールされていることを確認してください。

iOS とのリンク

ヘッドセットなどほとんどの Bluetooth 対応アクセサリーとは異なり、Flex 本体は iOS デバイスの設定アプリではなく Fitbit アプリから直接リンクする必要があります。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アカウントを作成します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[Fitbit に参加] を選択します。

        注：Fitbit アプリをすでにお使いの場合は、[ログイン] をクリックします。アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。

        アカウントにリンクされている Fitbit 本体を交換するには、[アカウント] > [新しい Fitbit デバイスを設定] の順にタップします。

    b. 設定するデバイスとして [Flex] をタップします。
    c. [Flex を設定] をタップします。次に表示されるいくつかの画面で、個人情報を入力します。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit のウェブサイトでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
    d. Fitbit アカウントで使用する名前、Eメールアドレス、パスワードを入力します。
3. [完了です！] をタップし、画面に表示されるメッセージに従って、本体をリストバンドから取り外し、充電します。
4. [準備完了] をタップして、Flex のリンクを開始します。
5. 本体が検出されると LED が点滅します。ウィンドウを指で繰り返しタップして Flex を振動させます。
6. [次へ] をタップし、設定を完了してダッシュボードに移動します。

注：Flex のリンクで問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles からサポートをご利用いただけます。

iOS との同期

Flex は Bluetooth 対応の iOS デバイスと直接同期することができます。Flex に対応する iOS デバイスかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

iOS デバイスの設定アプリで Bluetooth が有効になっていれば、Fitbit アプリを開くたびに同期が自動的に行われます。

強制同期

アプリをすでに開いている場合、Flex を強制同期できます。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. ダッシュボード上部にある [Flex] をタップします。
3. [今すぐ同期] をタップします。

リアルタイムダッシュボード

Fitbit アプリを使うと、データをリアルタイムで更新できます。Fitbit アプリを開きます。Flex が同期されると、「Flex に接続されました」というメッセージが画面上部に表示されます。数歩歩いてみてデータがただちに更新されることを確認します。

終日同期

Fitbit アプリでは、終日同期もサポートされています。この設定をオンにすると、Fitbit アプリが iOS デバイスのバックグラウンドで実行されている場合でも本体を同期できます。

[アカウント] > [Flex] の順にタップすることで、[終日同期] のオン/オフを切り替えられます。

Android とのリンク

ヘッドセットなどほとんどの Bluetooth 対応アクセサリーとは異なり、Flex 本体は Android デバイスの Bluetooth 環境設定ではなく Fitbit アプリから直接リンクする必要があります。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. 以下のようにアカウントを設定します。
    a. Fitbit.com アカウントをお持ちでない場合は、[新規登録] を選択します。
    b. 既存の Fitbit.com アカウントにログインするには、[ログイン] を選択します。

> **注**：Fitbit アプリをすでにお使いですか？
>
> アカウント 1 つにつき、使用できる Fitbit 本体は 1 台に限られます。
>
> アカウントにリンクされている Fitbit 本体を交換するには、[メニュー] ボタン > [デバイス設定] > [新しいデバイスを設定] の順にタップします。メッセージが表示されたら、[デバイスを交換する] をタップして、手順 6 に進みます。

3. Fitbit アカウントの Eメールアドレスとパスワードを入力して、[登録] をタップします。
4. 個人情報を入力し、[保存] をタップします。この情報はお客様のデータの処理にあたり、消費カロリーおよび距離の正確性を高めるために利用されます。デフォルトでは、個人情報を友達に対してのみ表示するように設定されていますが、Fitbit のウェブサイトでプライバシー設定を調整し、他のユーザーに公開する情報を制御できます。
5. [今すぐ設定] をタップします。
6. [Flex] を選択し、画面に表示される指示に従います。
7. [準備完了] をタップして、Flex の検索を開始します。
8. 本体が検出されると LED が点滅します。ウィンドウを指で繰り返しタップして Flex を振動させます。本体が検索されない場合、iOS デバイスの近くに置いて [再試行] をタップし、画面に表示されるヘルプに従います。
9. 「これで設定は完了です」というメッセージが表示されたら、[ダッシュボードに移動] をタップして設定を完了します。

> **注**：Flex のリンクで問題が発生した場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles でこの問題およびその他のご質問に対するサポートをご利用いただけます。

Android との同期

Flex は Bluetooth 対応の Android デバイスと直接同期することができます。Flex に対応する Android デバイスかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

Android デバイスの設定と Fitbit アプリの両方で Bluetooth が有効になっていれば、Fitbit アプリを開いたときに同期が自動的に行われます。Fitbit アプリで Bluetooth を有効にするには、[メニュー] ボタン > [デバイス設定] の順にタップし、[Bluetooth を使用] をオンにします。

近距離無線通信（NFC）によるタップ同期

Flex は近距離無線通信（NFC）テクノロジーに対応しており、この機能に対応するAndroid デバイスと通信できます。

画面がオンでロック解除されている状態で、Android デバイスを Flex 本体の上に置いてタップします。Android デバイスの NFC チップが組み込まれている場所によって位置を調整する必要があるかもしれません。

デバイスをタップすると Fitbit アプリが自動的に開きます。最近 Fitbit アプリを開いていなかった場合は Bluetooth 経由で同期が自動的に開始されます。

強制同期

メニュー右上の同期アイコンをタップすると、Flex 本体と Fitbit.com との強制（手動）同期が開始されます。

[デバイス] メニューから強制同期することもできます。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス設定] をタップします。

   注：[Bluetooth を使用] がオンになっていることを確認します。

4. [Flex] をタップします。
5. [今すぐ同期] アイコンをタップします。

バックグラウンド同期

Fitbit アプリでは、バックグラウンド同期もサポートされています。この設定をオンにすると、Fitbit アプリが Android デバイスのバックグラウンドで実行されているか、最小化されている場合でも本体を同期できます。

バックグラウンド同期をオンにするには、[メニュー] ボタン > [デバイス] > の順にタップし、[Flex] を選択してから、[バックグラウンド同期] をタップします。

Flex の使い方

Flex の着用方法

Flex は手首に着用したときに最も正確に測定できるよう設計されています。リストバンドの固定について
ヘルプが必要な場合は、「Flex の着用方法」を参照してください。

利き手および利き手でない手首への着用

Flex で測定するデータの正確性を高めるため、リストバンドを利き手、または利き手でない方のどちらの手首
に着用するか設定できます。

注：利き手とは、字を書く、皿を洗う、ボールを投げるなど、日常的な動作に使う手のことです。

この設定を行うには、以下のようにします。

1. Fitbit.com にログインします。
2. ダッシュボードの右上の歯車をクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. 左サイドバーの [デバイス設定] をクリックします。
5. [利き手] の設定で、普段使い慣れている方の手を選択します。

   注：Flex を同期するまでこの設定の変更は適用されません。

Flex の防水性能

Flex を着用したままシャワーを浴びたり、スポーツジムで運動することができます。防滴、防雨対応で、水深
10 メートルまでの防水性能を備えています。

LED インジケーターライト

Flex 本体のディスプレイには 5 個の LED インジケーターライトが搭載されています。デバイスの動作によって、
ライトの動作が変わります。

目標の記録

インジケーターライトは目標までの達成度が 20% 進むごとに 1 個点灯します。Flex をタップすると、進捗状況
が表示されます。目標の数値に到達すると振動とライトの点滅により目標の達成が通知されます。

睡眠モード

Flex を 1 ～ 2 秒間すばやくタップして睡眠モードに入ると、Flex が振動し、2 個のライトが徐々に暗くなります。睡眠モード中は、2 個のライトが交互に点滅します。Flex をすばやくタップして睡眠モードを終了すると、Flex が振動し、5 個のライトすべてが 3 回点滅した後、回転する光のパターンが表示されます。

充電

Flex の充電中は、インジケーターライトがゆっくり点滅して、数秒ごとに電池残量を示します。インジケーターライトはフル充電までの進捗を表しています。Flex がフル充電すると、5 個すべてのインジケーターライトが点滅します。

アップデート

アップデートが最後まで実行されないと、Flex の LED インジケーターライトが左から右へと順に点滅を繰り返し、Flex がタップ、充電、リセットに反応しなくなることがあります。

アラーム

目覚まし（バイブ機能）が動作すると、Flex が振動し、中央のライトが点滅します。

電池の寿命および残量

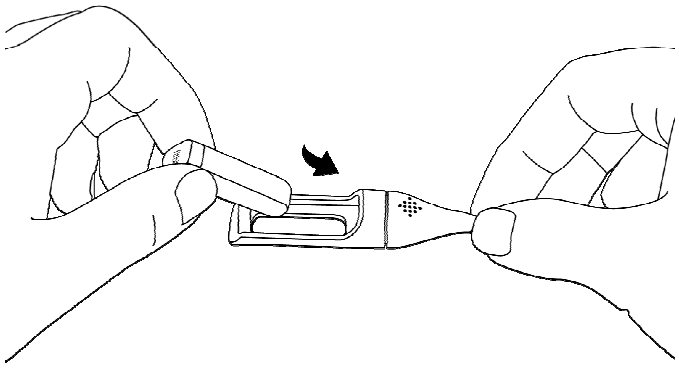
電池の寿命

Flex 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

通常の使用では、電池は追加充電なしでも約 5 日間持続します。電池残量を確認するには、Fitbit.com にログインし、ページの右上の歯車アイコンをクリックします。

Flex の充電

Flex を充電するには、まずコンピューターの USB ポートに充電ケーブルを差し込みます。リストバンドから本体を取り外し、LED インジケーターライトが上を向いた状態で充電ケーブルに差し込みます。



本体の LED インジケーターライトは充電の度合いにより徐々に点灯していきます。ライト 1 個につき最大充電量の20% を表します。5 個のライトが同時に点滅すると、Flex 本体がフル充電されたことを表します。フル充電までは最大で 3 時間かかる場合があります。

メモリー

Flex を同期すると、Fitbit.com ダッシュボードに運動データがアップロードされます。Flex 本体には、過去 7 日間の分単位の運動データ、および最大 30 日分の日単位のデータが保存されています。

保存されているデータには歩数、消費カロリー、距離、アクティブな時間（分）が含まれています。

Flex を定期的に同期することで、Fitbit.com ダッシュボードから最も詳細なレベルのデータを表示することができるようになります。

注：Flex による翌日の目標の進捗管理は、Fitbit.com アカウントの個人設定で選択されたタイムゾーン 12:00AM から開始されます。タイムゾーンは http://www.fitbit.com/jp/user/profile/edit で変更できます。

これにより前日のデータが削除されるわけではありません。前日のデータは Flex の同期時に Fitbit.com ダッシュボードにアップロードされます。

Fitbit Flex を使ってできること

Flex が記録するデータ:

- 歩数
- 消費カロリー
- 距離
- とてもアクティブな時間(分)
- 睡眠時間
- 目覚めた回数

Flex を使って目標を設定する

Fitbit.com ダッシュボードで目標を 1 つ設定したら、その目標に向けた達成度を Flex で管理できます。設定する目標には歩数、消費カロリー、距離のいずれかを選択できます。

達成度を管理する目標は以下のように選択します。

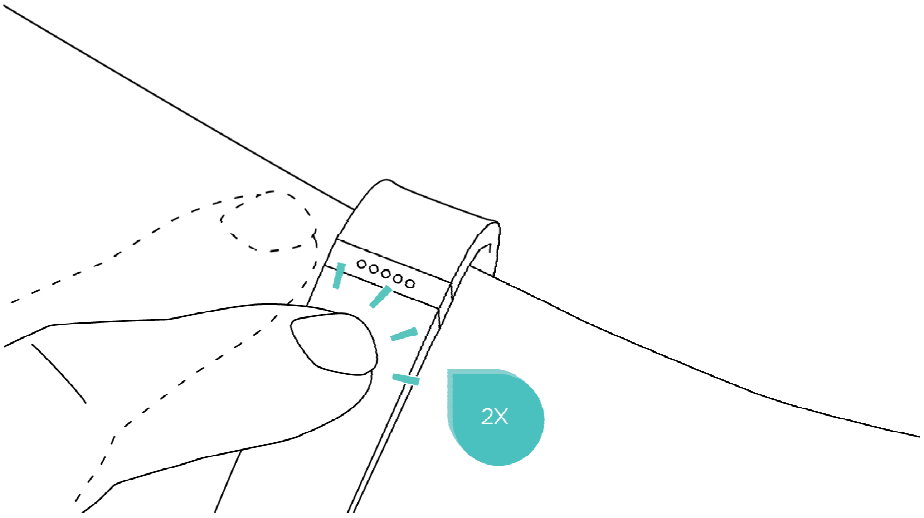
1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上の**歯車**アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. [デバイス] をクリックします。
5. [今日の目標達成度] で、記録する目標を**選択**します。
6. Flex 本体を**同期**して、新しい目標を送信します。

注: 一度に管理できる目標は 1 つに限られますが、目標の種類や数値は Fitbit.com ダッシュボードでいつでも変更できます。

管理する目標の種類を選択したら、Fitbit.com **ダッシュボードページ**またはスマートフォンの Fitbit アプリを使って目標の数値を設定できます。

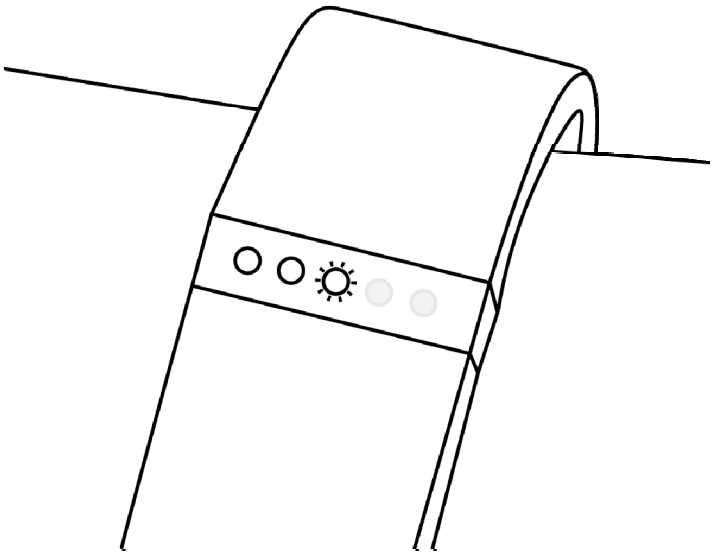
目標達成度を確認する

本体を指で 2 回タップすると、目標の達成度が LED インジケーターのライトにより示されます。



LED のライトが完全に点灯している場合、1 個が目標の 20% を表します。ライトが点滅している場合、その位置が現時点での目標達成度の範囲となります。

たとえば、下の図では 2 個のライトが点灯しており、3 つ目のライトが点滅しています。これは目標達成度が 40% ～ 60% の範囲にあることを意味しています。



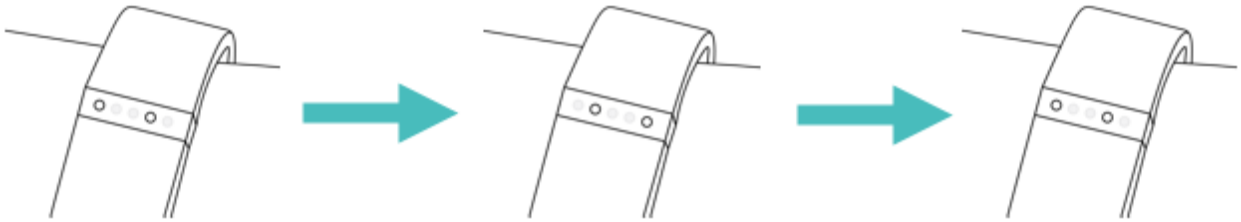
目標を完全に達成すると Flex が振動し、LED インジケーターのライトが点滅して目標に到達したことが通知されます。

Flex を使って睡眠を記録する

Flex を使うと睡眠時間と睡眠中の活動を記録して、睡眠サイクルを管理できます。

睡眠モードに入るには、1 ～ 2 秒間 Flex をすばやくタップし続けます。Flex が振動し、2 個のライトが徐々に暗くなって、睡眠モードが開始されたことが示されます。

注: 睡眠モード中は、2 回タップしても目標達成度は表示されません。2 個のライトが交互に点滅して、睡眠モード中であるということが示されます。



起床時には 1 ～ 2 秒間 Flex をすばやくタップし続けると睡眠モードが終了します。睡眠モードが終了すると、Flex が振動し、5 個の LED インジケーターライトがすべて点滅します。

Flex を睡眠モードにするのを忘れてしまった場合、http://www.fitbit.com/jp/sleep でいつでも睡眠時間を入力できます。記録を作成すると、睡眠効率を表示できます。

スマートフォンを使って睡眠を記録する

スマートフォンの Fitbit アプリを使って睡眠を記録することもできます。Fitbit アプリが画面に表示されていない場合でも、スマートフォンの目覚まし機能を使うと、睡眠記録機能が作動します。

iOS デバイスで睡眠を記録するには、以下のようにします。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. ダッシュボードの睡眠タイルをタップします。
3. 右上の [+] ボタンをタップします。
4. [今から睡眠] をタップします。

Android デバイスで睡眠を記録するには、以下のようにします。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. 次にアプリの左上の [メニュー] をタップします。
3. [睡眠] をタップします。
4. 右上の [+] ボタンをタップします。
5. [今から睡眠] をタップします。

ホームボタンを押して Fitbit アプリを最小化しても、睡眠の記録は続行されます。起床したら、Fitbit アプリを開いて [起きました] をタップします。次に [サマリーを表示] をタップすると、睡眠に関する情報が表示されます。

目覚まし（バイブ機能）

目覚ましは Flex 本体が優しく振動することにより、アラームを設定した時刻になったことを知らせる機能です。アラームの設定は、コンピューターまたは対応するスマートフォンで行えます。

アラームは毎日または特定の曜日に繰り返し動作するように設定できます。

Flex ではアラームを 8 個まで設定できます。

注：複数のアラームを設定すると、Flex 電池の寿命が短くなることがあります。

コンピューターを使ってアラームを設定する

Fitbit.com ダッシュボードを使って、コンピューターからアラームを設定できます。

1. Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
2. ページ右上の**歯車** アイコンをクリックします。
3. [設定] をクリックします。
4. [目覚まし（バイブ機能）] をクリックします。
5. [アラームを追加] ボタンをクリックします。
6. アラームが動作する時刻を入力します。
7. アラームが動作する頻度を選択します。
    a. 1 回限り－設定した時刻にアラームが動作します。繰り返しはありません。
    b. 繰り返し－このアラームを毎週動作させる曜日を選択します。
8. [保存] をクリックします。

ここで設定したアラームは、本体を同期した時に Flex に転送されます。

注：アラームを今すぐ転送する場合は、Fitbit Connect を開き、[今すぐ同期] を選択します。

---

iOS デバイスを使ってアラームを設定する

Fitbit アプリ(iOS)を使ってアラームを設定するには、iOS の設定アプリで Bluetooth を有効にしておく必要があります。

また、iOS デバイスがワイヤレス同期にも対応している必要があります。対応デバイスかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [アカウント] をタップします。
3. [目覚まし(バイブ機能)] をタップします。
4. [新しいアラームを設定] をタップします。
5. クリックホイールを調整して時刻を設定します。
6. 適宜、アラームを繰り返す曜日をタップします。
   (例えば、平日 7:00 AM など)
7. [保存] をタップします。
8. アラーム情報を確実に送信するため、本体を同期します。

iOS デバイスのアラームが Flex 本体に転送されます。

注: アラームを同期する時は、Flex 本体が近くにあることを確認してください。アラームを Flex 本体に強制同期するには、[アカウント] > [Flex] > [今すぐ同期] の順にタップします。

Android デバイスを使ってアラームを設定する

Fitbit アプリ(Android)を使ってアラームを設定するには、Android のデバイス設定、および Fitbit アプリの [デバイス] 画面で Bluetooth を有効にしておく必要があります。

また、Android デバイスがワイヤレス同期にも対応している必要があります。対応デバイスであるかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス設定] をタップします。
4. [Flex] を選択します。
5. [目覚まし(バイブ機能)] をタップします。
6. [新しいアラームを追加] をタップします。
7. [次へ] をタップします。
8. [新しいアラームを追加] をタップします。
9. [時刻] をタップして入力します。
10. 必要に応じて、[繰り返し] チェックボックスをタップし、アラームを繰り返す曜日をタップします。

11. [完了] をタップします。
12. [本体を同期してアラームを保存してください] をタップします。

注: アラームを同期する時は、Flex 本体が近くにあることを確認してください。アラームを強制同期するには、[メニュー] ボタン > [デバイス設定] > の順にタップし、[Flex] を選択してから、[今すぐ同期] アイコンをタップします。

目覚まし（バイブ機能）を停止する

アラームが動作すると Flex は振動して LED が点灯します。アラームは停止されるまで 3 回繰り返されます。振動が止まってから数回タップすると、アラームが停止します。

Flex ディスプレイ中央の LED が 1 個だけ点灯して徐々に消えた場合、アラームが停止されたことを示しています。アラームを停止しない場合、Flex のアラームは 9 分後に繰り返されます。

Fitbit.com ダッシュボード

ブラウザー要件

ブラウザー	Mac 版	Windows 版
Apple Safari	5.0.5 以降	未対応
Google Chrome	12 以降	12 以降
Microsoft Internet Explorer	未対応	8 以降
Mozilla Firefox	3.6.18 以降	3.6.18 以降

ダッシュボードの使い方

Fitbit は、フィットネスの進捗を記録、管理、分析するのに役立つ無料のオンラインツールを提供しています。

Fitbit.com にログインすると、ダッシュボード画面が自動的に開きます。ダッシュボードには目標達成度の概要に加え、履歴データのグラフが表示されます。

食事、運動、睡眠を記録する

ダッシュボードから記録のページに移動し、食事、運動、睡眠、その他のカスタムデータを記録することができます。

デバイス情報

ページ右上の**歯車**アイコンをクリックすると、Flex 本体の最後の同期、電池の残量、次回のアラームを簡単に表示できます。

Fitbit.com を使って本体を管理する

Fitbit.com から本体を管理するには、ページ右上の歯車アイコンをクリックして、[設定] をクリックしてから、左サイドバーの [デバイス] を選択します。

[デバイス設定] 画面では、次の項目を変更できます。

- **今日の目標達成度**：Flex 本体を使って達成状況を確認する目標を選択します。ここで設定する目標は、Fitbit.com ダッシュボードまたはスマートフォンの Fitbit アプリを使って変更できます。
- **利き手**：最も正確なデータ読み取りができるように、Flex を着用する手首を選択します。このトピックに関する詳細については、ここをクリックしてください。
- **睡眠の記録**：本体のセンサーの感度を変更するには、この項目を使用します。ほとんどの場合、[通常] の設定のままでかまいません。眠りが深い場合は、[高感度] を選択すると、身体の小さな動きも捉えることができるようになります。

アラームを管理するには、左サイドバーから [目覚まし（バイブ機能）] をクリックします。

注：設定を変更した場合、Flex を同期して本体に転送する必要があります。

Fitbit Flex のアップデート

Fitbit により Flex 本体の無料アップデートがリリースされることがあります。Flex のアップデートは、コンピューターの Fitbit Connect またはスマートフォンの Fitbit アプリから実行できます。

Flex 本体は常に最新の状態にアップデートしておくことをお勧めします。アップデートにより、新機能や機能拡張をご利用いただけるようになります。

注：Flex のアップデートには最大 5 分かかることがあり、最低電池残量を必要とします。アップデートの前または最中に本体を充電することをお勧めします。

コンピューターを使って本体をアップデートする

Flex 本体を Mac または PC でアップデートするには、以下のようにします。

1. 日付と時刻の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
2. [メインメニュー] から、[デバイスアップデートを確認] を選択します。
3. Fitbit.com の資格情報を使ってアカウントにログインします。
4. Fitbit Connect により Flex 本体が検索されます。

   注：USB ハードウェアキーが接続されていることを確認してください。本体を 2 回タップして起動しておくと、検出されやすくなります。

5. お手持ちの Flex に対するアップデートが検出されると、プログレスバーが表示され、アップデートの進捗状況が表示されます。アップデートの進行中は、本体をコンピューターの近くに置いておいてください。
6. アップデートが完了すると、「これで設定は完了です」と表示されます。

コンピューターで Flex をアップデートしようとして問題が発生する場合は、
https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles を参照してください。

iOS デバイスを使って本体をアップデートする

iOS デバイスがワイヤレス同期機能に対応している場合、Fitbit アプリ（iOS）を使って本体をアップデートできます。対応しているかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. アプリのダッシュボード上部のデバイス名をタップします。Fitbit のデバイス設定ページが開きます。
3. [今すぐ同期] をタップします。

4. デバイスに利用可能なアップデートがある場合は、画面に表示されます。本体が最新の状態であれば、スマートフォンに [アップデート利用可能] というオプションは表示されません。

> **注**：Flex 本体の検出中およびアップデート中は、iOS デバイスの近くに置いてください。本体を 2 回タップして起動しておくと、検出されやすくなります。

アップデートが完了すると、「これで設定は完了です」と表示されます。

Fitbit アプリ（iOS）で Flex をアップデートしようとして問題が発生する場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles で詳細を参照してください。

Android デバイスを使って本体をアップデートする

Android デバイスがワイヤレス同期機能に対応している場合、Fitbit アプリ（Android）を使って本体をアップデートできます。対応しているかどうかを確認するには、http://www.fitbit.com/jp/devices を参照してください。

1. Fitbit アプリを開きます。
2. [メニュー] ボタンをタップします。
3. [デバイス設定] をタップします。

> **注**：[Bluetooth を使用] がオンになっていることを確認します。

4. メニューから [Flex] を選択します。
5. アップデートが利用可能な場合は、画面上部の [アップデート利用可能] ボタンをタップします。

> **注**：Flex 本体の検出中およびアップデート中は、Android デバイスの近くに置いてください。本体を 2 回タップして起動しておくと、検出されやすくなります。

6. アップデートが完了すると、「これで設定は完了です」と表示されます。

Fitbit アプリ（Android）で Flex をアップデートしようとして問題が発生する場合は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles で詳細を参照してください。

Fitbit Flex の一般情報および仕様データ

センサーおよびモーター

Fitbit Flex は 3 軸 MEMS 加速度センサーを使用してモーションパターンを測定し、歩数、距離、消費カロリー、睡眠サイクルを計測しています。Flex には振動モーターが内蔵されており、アラーム動作時に振動します。

サイズおよび重量

	長さ	幅	重量
S サイズリストバンド（本体を含む）	140〜176 mm （5.5 〜 6.9 インチ）	13.99 mm （0.6 インチ）	13.4 グラム
L サイズリストバンド（本体を含む）	161 〜 209 mm （6.3 〜 8.2 インチ）	13.99 mm （0.6 インチ）	14.6 グラム

環境条件

動作温度	-20° 〜 45° C （-4° 〜 113° F）
非動作温度	-30° 〜 60° C （-22° 〜 140° F）
防水対応	水深 10 メートルまでの防水機能
最高動作高度	9,144 m （30,000 フィート）

ヘルプ

Fitbit Flex に関するトラブルシューティングとサポートについては、
https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles を参照してください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および Fitbit.com ストア返品ポリシーは、http://www.fitbit.com/jp/returns
からオンラインでご覧いただけます。

規制および安全に関する注意事項

モデル名：FB401

米国：連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント

このデバイスは FCC 規定第 15 条に適合します。

運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を受け入れる

FCC 警告

コンプライアンス責任組織よって明示的に許可されていない変更および修正を行った場合、製品を操作するユーザの権利が無効になる場合があります。

注：本機器はテストされ FCC 規定第 15 条に従い、クラス B デジタル機器に適合しますが、制限があります。これらの制限は、住宅地域において機器を設置する際、有害な電波干渉から機器を適度に保護するためのものです。本機器は電磁波を発生、使用し、放射する場合があります。取扱説明書に従って設置または使用しないと無線通信に電波干渉が起こることがあります。ただし、設置状況に関わらず妨害を引き起こす可能性もあります。本機器によりラジオやテレビの受信に電波干渉が起こるようであれば（これは、機器の電源を一度切ってから入れるとわかります）、次の手段を 1 つまたは複数用いて電波干渉を防いでください。

- 受信アンテナを別の方向に向けるか、別の場所に移す
- 機器と受信機の設置間隔を広げる
- 受信機を接続しているコンセントとは別の回路にあるコンセントに機器を接続する
- 販売店または熟練したラジオ／テレビ技術者に相談する

このデバイスは、公共または非管理の環境における高周波（RF）曝露に適用される FCC および IC の要件を満たしています。

カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント

RSS GEN Issue 3 に規定されるユーザーへの IC 通知（日本語／フランス語）：

このデバイスは、カナダ産業省ライセンス免除 RSS 基準に適合しています。
運用は以下の 2 つの条件の対象となります。

1. このデバイスは有害な干渉を引き起こしてはならない
2. このデバイスは好ましくない動作を発生させるような干渉を含む、あらゆる受信干渉を享受する

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositive

このクラス B デジタル装置はカナダの ICES-003 に適合しています。

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID XRAFB401

IC ID 8542A-FB401

EU（欧州連合）:

EU 指令 1999/5/EC に関する適合宣言

Fitbit Inc. は CE マークを Flex モデル FB401 に適用する許可を受けており、指令 1999/5/EC の重要な要件およびその他の関連する条項に適合していることを宣言いたします。

CE

標準 R&TTE 99/CE/05 への準拠

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

その他

211-130105

Complies with IDA Standards DA00006A

N30032

ICASA TA-2013/432 APPROVED

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "

-. 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz

-. 채널수 (The number of channels): 40

-. 공중선전계강도 (Antenna power): 0.4 dBi

-. 변조방식 (Type of the modulation): Digital

-. 안테나타입 (Antenna type): Horizontal

-. 출력 (Output power): 2.19 mW/MHz E.I.R.P.

-. 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB

KCC approval information

1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB401

2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB401

3) Applicant : Fitbit, Inc.

4) Manufacture: Fitbit, Inc.

5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

安全に関するステートメント

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています:
EN60950-1:2006 + A12:2011

適合宣言書の全文については、www.fitbit.com/jp/flex/specs でご覧いただけます。

安全に関する重要なお知らせ

- ここに記載されている指示をお読みください。
- ここに記載されている指示に従ってください。
- すべての警告に留意してください。
- すべての指示に従ってください。
- Fitbit 本体を開けないでください。製品や電池に含まれる物質を不適切な方法で処理または廃棄した場合、環境や人体に有害な結果を生じる可能性があります。
- Flex を改造しないでください。
- Flex のクリーニングに研磨材を使わないでください。
- Flex を食洗機、洗濯機、乾燥機に入れないでください。
- Flex を超高温または超低温にさらさないでください。
- Flex をサウナやミストルームで使わないでください。
- Flex を直射日光に長時間さらさないでください。
- Flex を火気のそばに置かないでください。
- Flex を燃えるゴミに出さないでください。電池が爆発するおそれがあります。
- Flex を分解しないでください。修理可能な部品は組み込まれていません。
- Flex は子どもの手の届かないところに置いてください。誤って飲み込み、窒息するおそれがあります。

内蔵電池に関するご注意

- Flex の電池を交換しないでください。Flex に組み込まれている電池は交換できません。
- マニュアルに記載されている指示に従って電池を充電してください。
- 電池の充電には、製品に同梱されている充電器のみをお使いください。
- Fitbit Flex は認定されているコンピューター、電源ハブ、または電源を使って充電してください。
- 内蔵電池を無理に開けないでください。

安全と規制に関する最新情報については、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles の各製品セクションに記載されている情報を参照してください。

破棄とリサイクルに関する情報

製品またはパッケージに記載されている記号は、本製品の使用終了後に一般の家庭ごみと別に廃棄しなければならないということを意味します。天然資源を保全するため、電子機器をリサイクリングセンターに持ち込むこと

は、各自の責任です。欧州連合に加盟する各国には、電子電気機器をリサイクルする回収センターが設置されています。最寄りのリサイクル回収所に関する情報については、各地域の電子電気機器廃棄物管理当局または製品をご購入になった小売店にお問い合わせください。

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires. Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles. Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou trouver un centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

- Flex を家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。
- 電池は地方自治体の廃棄物処理に回してはならず、別途回収する必要があります。
- パッケージおよび Flex の廃棄については、地元の規制に従ってください。

処分とリサイクルについて、各地域の業者連絡先などの詳細情報は、https://help.fitbit.com/customer/ja/portal/articles を参照してください。

Pour plus amples renseignements sur le recyclage, y compris les coordonnees d'un distributeur dans votre region, visitez http://help.fitbit.com

fitbit flex™

ワイヤレス活動量計・睡眠計リストバンド